

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI
SECȚIA SPORT

Profesor

FLAVIAN AVRAM

BASCHET

**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
7 ANI**



Haideți la baschet!

Cercul de baschet organizează cursuri de inițiere, pentru copii cu vârsta cuprinsă între 7-12 ani, dornici să pătrundă în tainele jocului de baschet și să participe la o experiență de mișcare unică, în cadrul căreia vor dobândi numeroase aptitudini și abilități, prin însușirea tehnicii și tacticii acestei ramuri sportive, atribute ce pot fi valorificate atât în cadrul procesului instructiv-educativ desfășurat, cât și în timpul liber.

Cercul de baschet este reprezentat de domnul profesor Avram Flavian, absolvent al Universității Naționale de Educație Fizică și Sport București (UNEFS) și posesor al licenței de antrenor FRB – categoria „C”, dispunând de o experiență de 3 ani în pregătirea copiilor atât la nivel de începători, cât și la nivel de performanță.

Întrucât principala finalitate a antrenamentului sportiv o reprezintă competiția, cercul de baschet își propune participarea la competițiile și concursurile pentru copii și juniori, organizate la nivelul municipiului București. De asemenea, copiii vor beneficia de cele mai eficiente metode și mijloace (jocuri dinamice, jocuri de mișcare etc.), care vor stimula participarea activă și conștientă a copiilor și vor contribui la dezvoltarea armonioasă a personalității acestora.



avramflavian@yahoo.com

0760173549 



Colegiul Tehnic Energetic și
Parcul Lumea Copiilor



Cercul de Baschet



*Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!*



DE CE

#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI, AL
DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI
SECȚIA SPORT

Profesor

CARMEN BLĂNARU

BADMINTON

VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
6 ANI

Badmintonul, sport olimpic cu o vechime de peste 200 de ani, practicat pe toate continentele globului, cu numeroase competiții de anvergura, solicită copiilor calitățile motrice, agerimea, reflexele și inteligența. În cei peste 20 de ani de când badmintonul se practică la Palatul Național al Copiilor, acest joc a devenit deja un edificiu unde se formează viitorii campioni.

Secția, având rezultate deosebite la nivel național și internațional, peste 30 de campioni naționali la diferite categorii de vârstă și sex, 17 titluri balcanice, campioni în competiții internaționale de anvergura și vicecampioni în competițiile europene, badmintonul are și o acțiune formativă în construcția tinerilor elevi. Astfel, influența favorabilă a jocului de badminton asupra sistemului nervos al elevilor se explică prin caracterul trofic al frecvenței impulsurilor senzitive care pornesc spre scoarța cerebrală de la numeroasele lovituri asupra mingii de badminton cu racheta și a deplasării rapide în teren, acestea asigurând o excitabilitate optimă în zonele cerebrale implicate în dirijarea și controlul mișcărilor, cu rol stimulator asupra proceselor psihice.

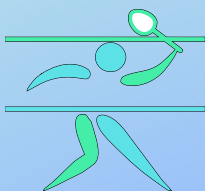
Fiind un joc inclus în programa școlară, cu numeroase competiții la nivel școlar, național și internațional prin calendarul competițional al Federației Române de Badminton așteptăm cu plăcere prezența copiilor la P.N.C.B. pentru practicarea acestui sport complex.



Carmen_blanaru@yahoo.com



Școala gimnazială Moara Vlăsiei



*Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!*



DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI, AL
DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE



Profesor

CLAUDIU CHELEȘ

**ARTE MARTIALE
KARATÉ**

**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
6 ANI**



0723905163



Palatul Național al Copiilor din
București -sala Arte marțiale



*Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!*



DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE

DE CE KARATE PENTRU COPII?

Cursul de karate este conceput ca o revelație în lumea educației fizice, venind cu o serie de metode și mijloace moderne prin care copiii se dezvoltă armonios atât fizic, cât și psihic.

Obiectivele cursului de karate:

- creștere și dezvoltare fizică armonioasă;
- menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate;
- remedierea, ameliorarea și vindecarea unor deficiențe de sănătate fizică și psihică;
- însușirea unor frumoase trăsături de personalitate din cultura artelor marțiale, trăsături pe care acestea o impun, copilul devenind astfel mai responsabil, mai disciplinat și mai conștiincios;
- copiii cu deprinderi și priceperi motrice deosebite au acces în loturile naționale, participând la campionate naționale, europene și mondiale.





Profesor

IULIAN CHELEȘ

**ARTE MARTIALE
KARATÉ**



iulian_cheles@yahoo.com
0723905159



Palatul Național al Copiilor din
București -sala Arte marțiale



*Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!*



DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE

**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
6 ANI**

DE CE KARATE PENTRU COPII?

Cursul de karate este conceput ca o revelație în lumea educației fizice, venind cu o serie de metode și mijloace moderne prin care copiii se dezvoltă armonios atât fizic, cât și psihic.

Obiectivele cursului de karate:

- creștere și dezvoltare fizică armonioasă;
- menținerea și dezvoltarea unei stări optime de sănătate;
- remedierea, ameliorarea și vindecarea unor deficiențe de sănătate fizică și psihică;
- însușirea unor frumoase trăsături de personalitate din cultura artelor marțiale, trăsături pe care acestea o impun, copilul devenind astfel mai responsabil, mai disciplinat și mai conștiincios;
- copiii cu deprinderi și priceperi motrice deosebite au acces în loturile naționale, participând la campionate naționale, europene și mondiale.





PROFESOR
**RADU MIHAIL
COJOCARU**

GIMNASTICĂ RITMICĂ
„Eurythmics”/
Dans contemporan



0745 679 276 (doar Whatsapp)
ritmica@palatulnationalalcopiilor.ro



PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR
DIN BUCUREȘTI
SALA DE GIMNASTICĂ



DE CE
#LAPALAT?
PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII,
AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE



**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU ÎNSCRIERE
PENTRU GRUPELE DE GIMNASTICĂ RITMICĂ
4 ANI**

**PENTRU ELEVII DE LICEU ÎNTRE 15-18 ANI
CARE DORESC SĂ PARTICIPE LA CURSURI
SE VA FORMA O GRUPĂ DE DANS
CONTEMPORAN !**

Această ramură sportivă reprezintă o sinteză perfectă între artă și performanță, în care mișcările acrobatice și manipularea obiectelor precum panglica sau cercul devin o formă pură de expresie artistică și armonie. Gimnastica ritmică îmbină eleganța, muzica și disciplina într-un mod unic, contribuind la dezvoltarea coordonării, flexibilității, echilibrului, posturii și a încrederii în sine.

În acest univers al rafinamentului și al controlului corporal, Radu-Mihail Cojocaru a transformat pasiunea pentru sport într-o poveste despre curaj și performanță, devenind primul gimnast și arbitru cu brevet național istoric din cadrul gimnasticii ritmice românești. Din anul 2023, este profesor-antrenor titular la Palatul Național al Copiilor din București, unde coordonează cercul „Eurythmics”. Profesorul abordează noțiuni din balet, euritmie și expresie corporală, dar și studiul pianului clasic, pentru a dezvolta sensibilitatea artistică, muzicalitatea și rafinamentul mișcării — elemente esențiale în formarea unui sportiv complet.





PROFESOR
RĂZVAN COZMA

FOTBAL



razvan.cozma@ymail.com
0740484146



Baza sportiva Progresul Spartac



*Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!*

DE CE
#LAPALAT?
PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII,
AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE



**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
6 ANI**



Cercul de Fotbal așteaptă toți copiii care vor să descopere tainele fotbalului într-un mod plăcut, sănatos și disciplinat, alături de o echipă energică, dinamică și unită! La Palat, se ține cont de tendințele actuale ale fotbalului modern, astfel încât antrenamentele sunt adaptate particularităților de vârstă specific fiecărei categorii.

Catedra de Fotbal este reprezentată de Mustăța Mihai, Ionescu Stelian și Cozma Răzvan, cadre didactice cu mare experiență profesională și pregătire de specialitate, care știu să ofere modele de antrenamente adaptate fiecărei vârste din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, dar și antrenamente pentru dezvoltarea motricității la vârstele mai mici. Am reușit să atragem un număr mare de copii prin intermediul lecțiilor mixte, dinamice bazate pe multe jocuri și ștafete, iar bucuria și zâmbetul copiilor, de la sfârșitul orei, sunt, pentru noi, cea mai bună evaluare!





PROFESOR
VIRGIL GRIGORE

DANS SPORTIV



vgrigore@yahoo.com



Școala pentru deficienți de vedere- sala
de sport - avansați și performanță

DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE



VÂRSTA MINIMĂ PENTRU ÎNSCRIERE LA CERC
8 ANI
(NIVEL AVANSAT ȘI PERFORMANȚĂ)



Dansul sportiv se află la granița dintre sport și cultura, fiind
un mijloc de exprimare și desăvârșire a educației.

Lasă-ți copilul să pătrundă pe tărâmul eleganței în acorduri
muzicale, pe ritm de vals sau tango. Energia din Samba și
Jive-ul jucăuș se împacă foarte bine cu nevoia de mișcare.
Piticii timizi și șovăielnici de azi, pot deveni performerii de
mâine!

Cursul cu dl profesor Virgil Grigore se adresează copiilor
de nivel avansat și performanță.



PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI
SECȚIA SPORT

PROFESOR
CRISTINA IONESCU

DANS SPORTIV



cristina3dans@yahoo.com



- Palatul Național al Copiilor din București -sala 108 -începători
- Școala pentru deficienți de vedere-sala de sport - avansați

DE CE
#LAPALAT?
PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE



**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
5 ANI**



Dansul sportiv se află la granița dintre sport și cultură, fiind un mijloc de exprimare și desăvârșire a educației.

Lasă-ți copilul să pătrundă pe tărâmul eleganței în acorduri muzicale, pe ritm de vals sau tango. Energia din Samba și Jive-ul jucăuș se împacă foarte bine cu nevoia de mișcare.

**Piticii timizi și șovăielnici de azi, pot deveni
performerii de mâine!**

Așteptăm copiii între **5 și 6 ani** în sala de dans!

**Pentru clasele V-VIII sunt disponibile cursuri
dimineața.**





PROFESOR
MĂDĂLINA IVAN

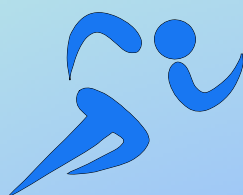
ATLETISM



0723.863.698



Stadionul cu pista de atletism "Viitorul" din
Complexul Sportiv Național "Lia Manoliu"
Stație tramvai 40: "Arena Națională"



*Un copil care vrea să facă
sport ar trebui să înceapă cu
atletismul, pentru că acesta te
învăță să alergi, să sari și să
arunci – caracteristici ale
majorității sporturilor.*

DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL BUCURIEI, AL
DESCOPERIRII, AL LIBERTĂȚII DE
EXPRIMARE



**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
7 ANI**

*Atletism – o armonioasă dezvoltare psihică și fizică ce te
ajută în susținerea propriilor recorduri.*

Să muncești zi de zi cu tine pentru a realiza marea
performanță, și nu de puține ori, să reprezinți țara în
competițiile internaționale- iată esența activității echipei de
atletism a Palatului Național al Copiilor din București.

Varietatea probelor din atletism oferă
copiilor înscriși la cercul nostru
posibilitatea să-și valorifice
aptitudinile fizice și psihice încercând
cât mai multe dintre acestea într-un
mediu plin de bună dispoziție și
colaborare.

Prin alergările lungi, sprint, sărituri
sau aruncări, lăsăm copiii să se bucure
de specificul fiecărui sport pentru ca,
mai departe, sub îndrumare de
specialitate, să descoperim împreună
proba în care se poate face
performanță.



Încurajând selecția, călăuzindu-i prin etapele inițierii, consolidării și
perfecționării tehnice, au fost descoperiți, în concursurile de
atletism, sportivi ajunși la performanțe internaționale.

Performanțele înregistrate, rolul benefic asupra sănătății, dar și
contribuția la formarea și afirmarea personalității reprezintă esența
activității echipei de atletism a Palatului Național al Copiilor din
București.

PALATUL NAȚIONAL AL COPIILOR DIN BUCUREȘTI
SECȚIA SPORT

PROFESOR
STELIAN IONESCU

FOTBAL 

VÂRSTA MINIMĂ PENTRU ÎNSCRIERE LA CERC
6 ANI
MAXIM 8 ANI

FETE ȘI BĂIEȚI

Cercul de Fotbal așteaptă toți copiii care vor să descopere tainele fotbalului într-un mod plăcut, sănatos și disciplinat, alături de o echipă energetică, dinamică și unită! La Palat, se țin cont de tendințele actuale ale fotbalului modern, astfel încât antrenamentele sunt adaptate particularităților de vârstă specific fiecărei categorii.

Catedra de Fotbal este reprezentată de Mustătea Mihai, Ionescu Stelian și Cozma Răzvan, cadre didactice cu mare experiență profesională și pregătire de specialitate, care știu să ofere modele de antrenamente adaptate fiecărei vârste din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, dar și antrenamente pentru dezvoltarea motricității la vârstele mai mici. Am reușit să atragem un număr mare de copii prin intermediul lecțiilor mixte, dinamice bazate pe multe jocuri și ștafete, iar bucuria și zâmbetul copiilor, de la sfârșitul orei, sunt, pentru noi, cea mai bună evaluare!



ionescu_stelica@yahoo.com
0723661213



Palatul Național al Copiilor din
București Parcul Lumea Copiilor / teren
de fotbal din zona Locomotivei



*Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!*

DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE





PROFESOR

MIHAI MUSTĂȚEA

FOTBAL 

VÂRSTA MINIMĂ PENTRU ÎNSCRIERE LA CERC

6 ANI

MAXIM 8 ANI

FETE ȘI BĂIEȚI



mihai_mustatea@yahoo.com
0753741303



Palatul Național al Copiilor din
București Parcul Lumea Copiilor / teren
de fotbal din zona Locomotivei



*Nu contează cât de bun ești,
ci cât de bun vrei să fii!*

DE CE
#LAPALAT?

PALATUL ESTE UN LOC AL
BUCURIEI, AL DESCOPERIRII, AL
LIBERTĂȚII DE EXPRIMARE



Cercul de Fotbal așteaptă toți copiii care vor să descopere tainele fotbalului într-un mod plăcut, sănatos și disciplinat, alături de o echipă energetică, dinamică și unită! La Palat, se ține cont de tendințele actuale ale fotbalului modern, astfel încât antrenamentele sunt adaptate particularităților de vârstă specific fiecărei categorii.

Catedra de Fotbal este reprezentată de Mustățea Mihai, Ionescu Stelian și Cozma Răzvan, cadre didactice cu mare experiență profesională și pregătire de specialitate, care știu să ofere modele de antrenamente adaptate fiecărei vârste din punct de vedere fizic, tehnic, tactic, dar și antrenamente pentru dezvoltarea motricității la vârstele mai mici. Am reușit să atragem un număr mare de copii prin intermediul lecțiilor mixte, dinamice bazate pe multe jocuri și ștafete, iar bucuria și zâmbetul copiilor, de la sfârșitul orei, sunt, pentru noi, cea mai bună evaluare!





0726.231.520



Școala Gimnazială Sfântul Calinic de
la Cernica



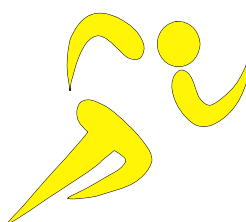
*Un copil care vrea să facă sport ar
trebui să înceapă cu atletismul, pentru
că acesta te învață să alergi, să sari și
să arunci – caracteristici ale
majorității sporturilor.*



PROFESOR

MIOMIR POPOVICI

ATLETISM



**VÂRSTA MINIMĂ PENTRU
ÎNSCRIERE LA CERC
10 ANI**

*Atletism – o armonioasă dezvoltare psihică și fizică ce te ajută în
susținerea propriilor recorduri.*

Să muncești zi de zi cu tine pentru a realiza marea performanță,
și nu de puține ori, să reprezinți țara în competițiile
internaționale- iată esența activității echipei de atletism a
Palatului Național al Copiilor din București.

Varietatea probelor din atletism oferă copiilor înscriși la cercul
nostru posibilitatea să-și valorifice aptitudinile fizice și psihice
încercând cât mai multe dintre acestea într-un mediu plin de
bună dispoziție și colaborare.

Prin alergările lungi, sprint, sărituri sau aruncări, lăsam copiii să
se bucure de specificul fiecărui sport, pentru ca, mai departe, sub
îndrumare de specialitate, să descoperim împreună proba în care
se poate face performanță.

